# বৈদিক সন্ধ্যোপাসনাবিধি

## শিখা বন্ধনঃ

গায়ত্রী মহামন্ত্র উচ্চারণপূর্বক মাথায় শিখা (টিকি) থাকলে তা বেঁধে নিতে হবে –

**ওওম্ ভূর্ভুবঃ স্বঃ। তৎ সবিতুর্বরেণ্যং ভর্গো দেবস্য ধীমহি। ধিয়ো য়ো নঃ প্রচোদয়াৎ।।** (যজু০ ৩৬।৩)

## অথ আচমন মন্ত্রাঃ

ডান হাতের তালুতে একটু জল নিয়ে নিম্নবর্ণিত মন্ত্রে তিনবার আচমন করতে হবে –

**ওওম্ শং নো দেবীরভিষ্টয় আপো ভবন্তু পীতয়ে। শংয়োরভিস্রবন্তু নঃ।** (ঋ০ ১০।৯।৪)

## অথ ইন্দ্রিয় স্পর্শ মন্ত্রাঃ

এরপর বাম হাতের তালুতে জল নিয়ে ডান হাতের মধ্যমা ও অনামিকা আঙ্গুল দিয়ে জল স্পর্শ করতে হবে। *প্রথমে ডান দিকের, তারপর বাম দিকের অঙ্গ* -

**ওওম্ বাক্ বাক্।।** মুখে

**ওওম্ প্রাণঃ প্রাণঃ।।** নাসারন্ধ্রে

**ওওম্ চক্ষুঃ চক্ষুঃ।।** চোখে

**ওওম্ শ্রোত্রম্ শ্রোত্রম্।।** কানে

**ওওম্ নাভিঃ।।** নাভিতে

**ওওম্ হৃদয়ম্।।** হৃদয়ে

**ওওম্ কণ্ঠঃ।।** কণ্ঠে

**ওওম্ শিরঃ।।** মাথায়

**ওওম্ বাহুভ্যাং য়শোবলম্।।** উভয় বাহু ও কাঁধের সন্ধিস্থলে

**ওওম্ করতল করপৃষ্ঠে।।** উভয় হাতের তালু ও পৃষ্ঠদেশ স্পর্শ করতে হবে।

## অথ মার্জন মন্ত্রাঃ

বিভিন্ন অঙ্গে জলের ছিটা দিতে হবে -

**ওওম্ ভূঃ পুনাতু শিরসি।।** মাথায়

**ওওম্ ভুবঃ পুনাতু নেত্রয়োঃ।।** দুই চোখে

**ওওম্ স্বঃ পুনাতু কণ্ঠে।।** কণ্ঠে

**ওওম্ মহঃ পুনাতু হৃদয়ে।।** হৃদয়ে

**ওওম্ জনঃ পুনাতু নাভ্যাম্।।** নাভিতে

**ওওম্ তপঃ পুনাতু পাদয়োঃ।।** উভয় পায়ে

**ওওম্ সত্যং পুনাতু পুনঃ শিরসি।।** মাথায়

**ওওম্ খং ব্রহ্ম পুনাতু সর্বত্র।।** সর্বাঙ্গে

## অথ প্রাণায়াম মন্ত্রাঃ

ঈশ্বরের বিভিন্ন নামে মানসিক জপ করে কমপক্ষে তিনবার বা ঊর্ধ্বে একুশবার প্রাণায়াম

**ওওম্ ভূঃ। ওওম্ ভুবঃ। ওওম্ স্বঃ। ওওম্ মহঃ। ওওম্ জনঃ। ওওম্ তপঃ। ওওম্ সত্যম্।।** (তৈ০আ০ ১০।২৭)

## অথ অঘমর্ষণ মন্ত্রাঃ

**ওওম্ ঋতং চ সত্যং চাভীদ্ধাৎতপসোঽধ্যজায়ত।**
**ততো রাত্র্যজায়ত ততঃ সমুদ্রো অর্ণবঃ।।**

**সমুদ্রাদর্ণবাদধি সংবৎসরো অজায়ত।**
**অহোরাত্রাণি বিদধদ্বিশ্বস্য মিষতো বশী।।**

**সূর্য়াচন্দ্রমসৌ ধাতা য়থাপূর্বমকল্পয়ৎ।**
**দিবং চ পৃথিবীং চান্তরিক্ষমথো স্বঃ।** (ঋ০ ১০।১৯০।১-৩)

এই তিনটি মন্ত্র পাঠ করে পুনরায় **"ওঽম্ শং নো দেবীরভিষ্টয়...নঃ।।"** এই মন্ত্রে তিনবার আচমন করতে হবে।

## অথ মনসা পরিক্রমা মন্ত্রাঃ

**ওঽম্ প্রাচী দিগগ্নিরধিপতিরসিতো রক্ষিতাদিত্যা ইষবঃ। তেভ্যো নমোঽধিপতিভ্যো নমো রক্ষিতৃভ্যো নম ইষুভ্যো নম এভ্যো অস্তু। য়োঽস্মান্ দ্বেষ্টি য়ং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধ্মঃ।।১।।**

**দক্ষিণা দিগিন্দ্রোঽধিপতিস্তিরশ্চিরাজী রক্ষিতা পিতর ইষবঃ। তেভ্যো নমোঽধিপতিভ্যো নমো রক্ষিতৃভ্যো নম ইষুভ্যো নম এভ্যো অস্তু। য়োঽস্মান্ দ্বেষ্টি য়ং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধ্মঃ।।২।।**

**প্রতীচী দিগ্বরুণোঽধিপতিঃ পৃদাকু রক্ষিতান্নমিষবঃ। তেভ্যো নমোঽধিপতিভ্যো নমঃ রক্ষিতৃভ্যো নম ইষুভ্যো নম এভ্যো অস্তু। য়োঽস্মান্ দ্বেষ্টি য়ং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধ্মঃ।।৩।।**

**উদীচী দিক সোমোধিপতিঃ স্বজো রক্ষিতাশনিরিষবঃ। তেভ্যো নমোঽধিপতিভ্যো নমঃ রক্ষিতৃভ্যো নম ইষুভ্যো নম এভ্যো অস্তু। য়োঽস্মান্ দ্বেষ্টি য়ং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধ্মঃ।।৪।।**

**ধ্রুবা দিগ্বিষ্ণুরধিপতিঃ কল্মাষগ্রীবো রক্ষিতা বীরুধ ইষবঃ। তেভ্যো নমোঽধিপতিভ্যো নমো রক্ষিতৃভো নম ইষুভ্যো নম এভ্যো অস্তু। য়োঽস্মান্ দ্বেষ্টি য়ং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধ্মঃ।।৫।।**

**উর্ধ্বা দিগ্বৃহস্পতিরধিপতিঃ শ্বিত্রো রক্ষিতা বর্ষমিষবঃ। তেভ্যো নমোধিপতিভ্যো নমো রক্ষিতৃভ্যো নম ইষুভ্যো নম এভ্যো অস্তু। য়োঽস্মান্ দ্বেষ্টি য়ং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধ্মঃ।।৬।।** (অ০ ৩।২৭।১-৬)

## অথ উপস্থান মন্ত্রাঃ

**ওঽম্ উদ্বয়ং তমসস্পরি স্বঃ পশ্যন্তঽউত্তরম্। দেবং দেবত্রা সূর্য়মগন্ম জ্যোতিরুত্তমম্।।**(যজু০ ৩৫।১৪)

**উদুত্যং জাতবেদসং দেবং বহন্তি কেতবঃ। দৃশে বিশ্বায় সূর্য়ম্।।** (যজু০ ৩৩।৩১)

**ওঽম্ চিত্রং দেবানামুদগাদনীকং চক্ষুর্মিত্রস্য বরুণস্যাগ্নেঃ।**
**আপ্রা দ্যাবাপৃথিবীঽঅন্তরিক্ষং সূর্য়ঽআত্মা জগতস্তস্থুষশ্চ স্বাহা।।** (যজু০ ৭।৪২)

**তচ্চক্ষুর্দেবহিতং পুরস্তাচ্ছুক্রমুচ্চরৎ। পশ্যেম শরদঃ শতং জীবেম শরদঃ শতং শৃণুয়াম শরদঃ শতং প্র ব্রবাম শরদঃ শতমদীনাঃ স্যাম শরদঃ শতং ভূয়শ্চ শরদঃ শতাৎ।।** (যজু০ ৩৬।২৪)

পুনরায় **"ওঽম্ শং নো দেবীরভিষ্টয়...নঃ।।"** এই মন্ত্রে তিনবার আচমন করতে হবে।

## অথ গায়ত্রী মন্ত্রাঃ [৩ বার]

**ওঽম্ ভূর্ভুবঃ স্বঃ। তৎ সবিতুর্বরেণ্যং ভর্গো দেবস্য ধীমহি। ধিয়ো য়ো নঃ প্রচোদয়াৎ।।**

## অথ সমর্পণম্

**হে ঈশ্বর দয়ানিধে ! ভবৎ কৃপায়াঽনেন জপোপাসনাদি কর্মণা ধর্মার্থকামমোক্ষাণাং সদ্যঃ সিদ্ধির্ভবেন্নঃ।।**

## অথ নমস্কার মন্ত্রাঃ

**ওঽম্ নমঃ শম্ভবায় চ ময়োভবায় চ। নমঃ শঙ্করায় চ ময়স্করায় চ। নমঃ শিবায় চ শিবতরায় চ।।** (যজু০ ১৬।৪১)

**।। ওঽম্ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ।।**